

Liebe Kundin, lieber Kunde,

nachdem Sie Ihr Baby in den letzten Monaten stufenweise an die Beikost gewöhnt haben, braucht es nun im Kleinkinderalter mehr Nährstoffe, mehr Energie und endlich auch „etwas zum Beißen“. Zähnchen und Verdauungstrakt sind jetzt bereit fürs Kauen festerer Nahrung. Nun können Sie Ihr Kind langsam an die Familienkost heranführen. Alles

Wichtige dazu lesen Sie in diesem Handzettel. Und für alle weiteren Fragen rund um Pflege, kindgerechte Gebrauchsgegenstände oder auch Kindernahrung können Sie sich jeder Zeit vertrauensvoll an uns wenden.

Ihr Apothekenteam

## Essen wie die Großen

Der Übergang zum Familienessen erfolgt, wie die Einführung der Beikost, Schritt für Schritt. Man richtet sich dabei nach der Entwicklung des Kindes (z. B. der Zähne). Wichtig ist, dass das Kind beim Essen, auch beim Knabbern eines Kekses oder einem Obststück, immer aufrecht sitzt, andernfalls besteht die große Gefahr, dass es sich an der stückigen Nahrung verschluckt.

### Übergang zur Familienkost

Das Kleinkind bekommt jetzt nach den vier etwa gleich großen Milch- und Beikostmahlzeiten allmählich drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Der Milch-Getreide-Brei und eine Milchmahlzeit des ersten Lebensjahres gehen in Frühstück und Abendessen über, bestehend aus Milch, Brot/Getreideflocken und Obst/Rohkost. Das Mittagessen, bestehend aus Gemüse, Kartoffeln oder Reis oder Nudeln und etwas Fleisch kann allmählich vom Familienessen abgezweigt werden. Dieses sollte jedoch nicht zu fett, scharf gewürzt oder stark gesalzen sein. Die Nahrung wird zunehmend stückiger, es genügt, Kartoffeln oder Gemüse mit der Gabel zu zerdrücken. Der bisherige Getreide-Obst-Brei wird beim Kleinkind nun von zwei Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag ersetzt, bestehend aus feingemahlenem Brot mit etwas Butter/Margarine (zunächst noch ohne harte Rinde) und Obststückchen wie Banane oder Apfel, auch rohe Kohlrabi-, Möhren- oder Gurkenstückchen eignen sich hierbei zum Knabbern. Das Kleinkind verträgt nun schon fast alle Lebensmittel. Führen Sie nach

und nach neue Speisen ein und lassen Sie Ihr Kind von allem probieren. Zwingen Sie es jedoch nicht zum Essen. Vorsicht ist noch geboten bei stark blähendem Gemüse wie Hülsenfrüchten oder Zwiebeln, scharfen oder sehr fetten Speisen, auch Salz und Zucker sollen nur sparsam verwendet werden. Ungeeignet sind weiterhin rohe tierische Produkte. Vermeiden sollten Sie unbedingt kleine harte Lebensmittel wie Nüsse oder Bonbons, das Kind kann sich daran schnell verschlucken.

### Flüssigkeit nicht vergessen!

Weil die Fläschchen nun wegfallen und der Brei durch festes Essen ersetzt wird, brauchen Kleinkinder jetzt sechs kleine Gläser oder Tassen Flüssigkeit (insgesamt circa 600–700 ml) pro Tag. An heißen Tagen, bei Durchfall und Fieber, beim intensiven Spielen und in stark beheizten oder klimatisierten Räumen benötigen sie auch mehr Flüssigkeit. Als Durstlöscher eignen sich Leitungswasser und Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen mit viel Wasser und wenig Saft.

### Gemeinsam am Tisch sitzen

Mit dem Übergang zur Familienkost muss das Kleinkind sich auch an feste Essenszeiten gewöhnen, es bekommt seine Mahlzeiten jetzt zeitgleich mit der Familie. Dass das selbstständige Essen am Anfang mit vielen Flecken auf Kleidung, Fußboden und Tisch einhergeht, ist normal, aber das Kind wird nun auch langsam mit den sozialen Aspekten des Essens vertraut gemacht. Ganz automatisch lernen Kinder so von Eltern und



Foto: Sisoje – iStockphoto.com

Das selbstständige Essen geht anfangs oft mit vielen Flecken einher.

älteren Geschwistern alles, was sie für ein gutes Essverhalten brauchen. Vorbildhaftes Verhalten ist jetzt also besonders wichtig. Dazu gehören auch eine entspannte Atmosphäre, ein appetitlich gedeckter Tisch und keine Ablenkung durch Fernsehen oder Handy.

Apothekenstempel